Kilometer - männlich		Anschlusstraining			
AK		**U20**	**U20**	**U23**	**U23**
Alter ***		**19**	**20**	**21**	**22**
RTP Vorschlag (GTU I1-WK)		**6541**	**6838**	**8036**	**8391**
Intensität	***I1***	3165	3600	4934	5489
	I2	2578	2404	2107	1828
	I3 / I4	216	226	278	302
	I3-K / I4-K	190	198	235	260
	I5	72	75	93	101
	I5-K	59	62	68	76
	WK	262	274	321	336
Kilometer (Ausdauertraining)		**6541**	**6838**	**8036**	**8391**
Trainings-mittel (TM)	***Cross/Imitation***	1750	1900	1948	1999
	R C	945	975	1163	1209
	R F	1364	1395	1664	1760
	Ski C	1148	1190	1537	1639
	Ski F	1334	1378	1725	1785
Alt.Ausd.TR	***Rad***				
	Schwimmen				
	Kajak				
M/S	*Motorik / Schnelligkeit*				
Geschwindigkeiten für km-Berechnung		**km/h**	**km/h**	**km/h**	**km/h**
Trainings-mittel (TM)	***Cross/Imitation***	10,00	10,00	10,25	10,25
	R C	15,00	15,00	15,50	15,50
	R F	15,50	15,50	16,00	16,00
	Ski C	14,00	14,00	14,50	14,50
	Ski F	14,50	14,50	15,00	15,00
Alt.Ausd.TR	***Rad***	25,00	25,00	27,00	27,00
	Schwimmen	2,00	2,00	2,50	2,50
	Kajak	7,50	7,50	8,00	8,00